



# ¡Planeando Su Futuro a Su Manera!

GUÍA DE PLANIFICACIÓN

## Haga Su Propia Evaluación

Ayude a desarrollar sus mejores estrategias para un futuro saludable y satisfactorio. Unos pocos minutos con la guía de planificación y herramienta de auto-asesoramiento *Planeando su Futuro* puede ayudarle a aprender más acerca de sí mismo y sus metas.

El conocimiento que gana al explorar sus opciones puede hacer su vida más fácil, menos tensa y darle más control de su futuro. Para ayudarle a descubrir más acerca de áreas de su vida que podrían beneficiarse con planes adicionales, califique cada una de las cinco frases en las secciones A - J abajo en términos de qué tanto reflejan sus propias actividades y pensamientos sobre su vida y planes.

En cada sección use el número "5" para indicar la frase que tiene más importancia para Ud. o con la que Ud. está más de acuerdo; el número "4" para indicar cual frase es segunda en importancia para Ud., o con la que Ud. está más de acuerdo después de la frase a que le asignó un puntaje de "5", etc., usando el número "1" para indicar la frase que tenga menos importancia para Ud., o con la cual Ud. menos está de acuerdo. Repita el proceso hasta que complete todas las secciones A - J. Al concluir, las diez secciones deberán estar completas y cada sección individual deberá tener una sola clasificación de "5", una de "4", una de "3", una de "2" y una de "1".

Recuerde, clasifique las cinco frases en **CADA** sección usando la siguiente escala:

- 5 De más importancia para mi
- 4 Segunda en importancia para mi
- 3 Tercera en importancia para mi
- 2 Cuarta en importancia para mi
- 1 Menos importante para mi

¡Ahora a seguir con *Planeando su Futuro*!

**A.**

- Visito a mi médico por lo menos una vez al año para exámenes y pruebas
- Participo activamente en el manejo de mis asuntos financieros
- Tengo familia y/o amigos que ayudaran a cuidarme en el futuro si lo necesito
- Tengo opciones de trabajo, voluntariado, educación y otras actividades que puedo hacer para mi mismo
- Tengo muy buena idea de dónde quiero vivir cuando envejezca

**B.**

- Una vida social que ocupa la mayor parte de mi tiempo es muy importante para mi
- Tengo una o más aficiones que practico activamente y planeo continuar
- Tengo mi situación financiera bastante bien planeada
- Me preocupa que algún día no podré manejar
- He explorado otras viviendas que consideraría si necesitara o quisiera cambiarme

**C.**

- Mi vida espiritual es una parte importante de mi vida a medida que entro en años
- Es difícil para mi confiar que tendré suficiente dinero en el futuro
- He identificado algunas actividades productivas que puedo hacer a medida que envejezco
- He planeado sobre mis necesidades de salud en el futuro
- Me preocupa que algún día no pueda vivir independientemente

**D.**

- He planeado mis necesidades financieras futuras y las de mi familia
- Sé lo que se necesitaría para cambiar de habitación si quisiera o tuviera que hacerlo
- He pensado sobre las demandas de mi salud que creo enfrentaré a medida que envejezco
- He pensado a quien podría recurrir si necesitara ayuda en el futuro
- He encontrado manera de llenar mis días con ocupaciones placenteras

**E.**

- He hecho claros mis deseos sobre cuidados de salud a mi familia o cuidadores
- Es difícil para mi hablar con mis hijos/amigos sobre las cosas que me preocupan
- He planeado como voy a hacer para estar ocupado y productivo a medida que envejezco
- He considerado como hacer mi casa más segura y fácil para vivir
- He estimado cuanto yo creo que voy a vivir y cuanto dinero necesitaré

## F.

- Me preocupa que algún día tendré que vivir solo
- Mi preocupación principal de mi futuro es que me enferme y me vuelva dependiente
- Me siento cómodo que tengo familia y amigos para gozar en el futuro
- Me preocupa que sin actividades mi esposa y yo argüiremos
- Me concierne que no tendré suficiente dinero para mantener mi estilo de vida

## G.

- Me preocupa que algún día tendré que vender mi casa y cambiarme a otra parte
- Tengo las relaciones personales que serán las más importantes para mi a medida que envejezco
- Se me dificulta hablar con los médicos sobre mis preocupaciones por mi salud
- Me preocupa que me voy a aburrir en el futuro
- Me preocupa que no voy a tener suficiente dinero para pagar mis gastos médicos

## H.

- Me preocupa que en el futuro no podré gozar las actividades que más gozo ahora
- Me preocupa que un día no será posible vivir en mi comunidad o cerca de mis amistades
- He anticipado los hábitos de salud que tendré que adoptar para mantenerme saludable
- Tengo un buen sitio donde vivir en mi retiro
- Tengo los medios para mantener el estilo de vida que me gustaría en mis últimos años

## I.

- Me preocupa que puedo tener que moverme de mi casa cuando este más viejo
- Me pongo en contacto con amigos u organizaciones locales cuando busco una actividad nueva
- Me preocupa no poder costear el retiro o necesitaré un trabajo para obtener seguro de salud
- La mayor parte de mis actuales amigos han sido parte de mi vida por largo tiempo
- Hago ejercicio con regularidad y vigilo mi dieta para mantener mi salud y vigor

## J.

- Me preocupa que no haya quien me cuide cuando yo no pueda cuidarme solo
- He hecho alguna planeación como hacer mi testamento, poder, testamento médico etc.
- Hay cosas que hago para mantener una buena salud mental
- Tengo un buen plan de cómo mantenerme activo a medida que envejezco
- Yo sé la clase de casa en donde viviré a medida que envejezco

## Contando y Registrando Su Resultado

Asegúrese que calificó cada frase en las páginas de respuesta. Es importante asignar los números 1 a 5 para cada sección de color (A-J). Si algo le faltó, regrese ahora y complete sus respuestas. *Planeando su Futuro* revela sus planes y atención a cinco áreas importantes de la vida:

|                    |
|--------------------|
| Salud              |
| Trabajo y Descanso |
| Finanzas           |
| Vivienda           |
| Relaciones         |

### Instrucciones

Para calcular los resultados, entre sus calificaciones para las secciones A a J en el cuadro de columnas que sigue. Después que haya entrado todas las calificaciones para cada área de vida, sume los números en cada columna y escriba el resultado en la línea de cada columna correspondiente.

|              | SALUD | TRABAJO Y<br>DESCANSO | FINANZAS | VIVIENDA | RELACIONES |              |
|--------------|-------|-----------------------|----------|----------|------------|--------------|
| A            |       |                       |          |          |            | A            |
| B            |       |                       |          |          |            | B            |
| C            |       |                       |          |          |            | C            |
| D            |       |                       |          |          |            | D            |
| E            |       |                       |          |          |            | E            |
| F            |       |                       |          |          |            | F            |
| G            |       |                       |          |          |            | G            |
| H            |       |                       |          |          |            | H            |
| I            |       |                       |          |          |            | I            |
| J            |       |                       |          |          |            | J            |
| <b>Total</b> | _____ | _____                 | _____    | _____    | _____      | <b>= 150</b> |

**Su puntaje total debe sumar 150.** Acuérdesse, cada línea debe contener los números 1, 2, 3, 4, o 5 solamente una vez. Si no, revise que ha entrado el puntaje individual correctamente en las páginas anteriores, los ha transferido a las cajas de puntuación correctamente y ha utilizado cada número solamente una vez.

## ¿Qué significa el puntaje?

**40-50** Estos asuntos son importantes para Ud. o le ha prestado mucha atención a la anticipación de sus necesidades y los recursos que va a necesitar o puede que le sea difícil pensar al respecto. Comience a concentrarse en las técnicas prácticas para examinar esta área si es molesta, u otras áreas de *Planeando su Futuro* si se siente comfortable con el planeamiento que ya ha hecho. Recuerde que un enfoque balanceado es la mejor manera de planear para su futuro.

**30-39** Aunque esta área no ha sido su primera prioridad, Ud. ha dado atención a estos factores como aspecto significativo de lo que Ud. sabe habrá de ser importante en su futuro. Continúe poniendo al día sus necesidades y recursos.

**20-29** Ud. ha pensado algo sobre esta área. Continúe prestando atención a estos factores considerando sus necesidades e identificando la información y recursos que necesitará para tener confianza que ha planeado en forma adecuada.

**10-19** Esta es un área de baja prioridad para Ud. en este momento. Puede que haya hecho ya un buen planeamiento o puede que represente factores que lo hacen sentir incómodo. Es importante recordar que cada una de las áreas de vida en *Planeando su Futuro* requieren consideración. Esto le permitirá gozar más todos los aspectos de su vida.

## Ya que Ha Tomado Su Examen

El envejecer es un proceso que no todo el mundo vive en la misma forma, al mismo paso o con los mismos activos y limitaciones. Lo que si tenemos en común es que todos queremos envejecer elegantemente, en buena salud, y con las menores preocupaciones. Lo que significa envejecer en nuestra cultura está cambiando dramáticamente.

Planeamiento previo, tomar medidas preventivas y tratar de anticipar las necesidades futuras lo habrá de poner en control de su propia vejez. La mayor parte de las cosas de la vida entran en la categoría de salud, trabajo y descanso, finanzas, vivienda y relaciones. Trate de anticipar que podrían ser las cosas que tendría que enfrentar, cuando podría necesitar ayuda, y cómo querría resolver las dificultades que podría enfrentar. El tomar estas acciones habrá de permitirle gozar lo más posible sus años futuros.

### Salud

La salud se relaciona con cómo Ud. cuida su cuerpo, mente y espíritu. Para mucha gente buena salud mental y corporal son las mayores bendiciones que pueden recibir. Puesto que la salud afecta todos los aspectos de cómo Ud. vive y la calidad de su vida, no es de sorprender que sea una preocupación de muchos. Ud. puede tomar medidas para ayudar a estar seguro que será más feliz y mejor capacitado para gozar su vida en el futuro. Selecciones personales de estilo de vida tales como una dieta sana, ejercicio regular y mantenerse activo son todos aspectos importantes. Recuerde, más vale prevenir que curar. Es una buena idea evaluar sus fuerzas y debilidades físicas, mentales, emocionales y espirituales periódicamente. Puede evaluar sus necesidades anticipadas y considerar sus habilidades y falta de ellas ahora y en el futuro. El planeamiento puede hacer diferencia en cómo Ud. maneja los posibles cambios.

Si su puntaje más bajo es en el área de la salud, podría pensar en lo siguiente:

- ¿Tiene acceso a cuidado razonable en lo médico, social y psicológico?
- ¿Trata de seguir las recomendaciones del médico sobre su salud?
- ¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- ¿Que tal su dieta? ¿Trata Ud. de alimentarse con una dieta sana, apropiada a las necesidades de su edad y salud?
- ¿Tiene un testamento viviente o directivas escritas para intervenciones médicas en caso de no poder hacer conocer sus deseos?
- ¿Cómo se las arreglará si se ve afectado por alguno de los problemas de salud comunes al avance de la edad - cambios en la visión, sordera, artritis y dolor en las coyunturas, declive en la fortaleza física, energía y agilidad?
- ¿Sus relaciones necesitan mejorar?
- ¿Encuentra solaz en lo espiritual?
- ¿Se ocupa en actividades mentalmente estimulantes?
- ¿Están satisfechas sus necesidades sexuales y acercamiento emocional?
- ¿Con frecuencia se siente triste y solo?
- ¿Trata de expandir sus contactos sociales y familiares?

### Trabajo/Tiempo Libre

A medida que nos alejamos de las actividades de nuestros años más jóvenes hacia el retiro, entramos a una fase menos definida de nuestra vida. La liberación de las responsabilidades del trabajo diario y la crianza de hijos puede ser una oportunidad para redefinirse a sí mismo y efectuar cambios en su vida. No importa qué edad sea, es importante involucrarse en actividades significativas. Ud. determina los términos de lo que va a hacer. Puede que quiera pasar más tiempo con los nietos, explorar oportunidades de aprendizaje vitalicio, prosiga con sus aficiones o descubrir talentos e intereses nuevos u ocultos. Algunas personas utilizan este tiempo en sus vidas para comenzar una nueva carrera, dedicarse al voluntariado o empleo de tiempo parcial, para contribuir a sus comunidades y a viajar. Es importante tener en cuenta que las cosas que le interesan a los cincuenta o sesenta no necesariamente llenen sus requisitos a los ochenta. Muchas personas se conforman con tener un plan hecho para lo que pueden querer hacer con su tiempo libre a medida que envejecen.

Si su puntaje más bajo está en el área de trabajo y tiempo libre debería pensar en:

- ¿De qué maneras le gustaría llenar su tiempo libre?
- ¿Tiene algunos talentos no desarrollados?
- ¿Hay algo que le gustaría aprender a hacer o aficiones que le gustaría desarrollar?
- ¿Le gustaría participar en actividades voluntarias?
- ¿Conoce lo que ofrece su centro local de servicio para mayores, el centro educacional o sitio religioso?
- ¿Tiene actividades e intereses que puede practicar si se vuelve menos activo físicamente?
- ¿Le gustaría participar en actividades comunitarias o cívicas?
- ¿Tiene interés en continuar o volver a un empleo compensado?

### Finanzas

Nunca es demasiado tarde para comenzar a poner atención a sus finanzas - haciendo inventario de lo que tiene, estando más enterado de cómo lo maneja y lo gasta, y planeando para necesidades o cambios no anticipadas. Haciendo decisiones y selecciones inteligentes ahora lo pone en control y ayuda a asegurar su estabilidad financiera en el futuro. Puede establecer metas para cuando pueda retirarse cómodamente y determinar si tiene que, o quiere tener un empleo de tiempo parcial para suplementar sus entradas. Para determinar esto, debería evaluar sus opciones, preferencias, necesidades y deseos, y estimar su expectativa de vida basados en su salud actual, estilo de vida y el historial familiar. Puede haber compromisos que puede o debe hacer. No

hay fórmulas mágicas ni atajos en la salud financiera. Es una buena idea revisar periódicamente sus objetivos en inversiones para determinar si estos están respondiendo a los cambios en sus necesidades financieras.

Si su puntaje más bajo es en el área de finanzas, podría pensar en lo siguiente:

- ¿Cuándo fue la última vez que revisó su presupuesto?
- ¿Ha hablado con un planeador financiero o contador?
- ¿Está su dinero invertido en la mejor forma para suplir sus necesidades presentes y a largo plazo?
- ¿Si Ud. es mayor, está al corriente de los descuentos para mayores y los beneficios promovidos por el gobierno que le ahorran dinero?
- ¿Está pagando por productos o servicios innecesarios?
- ¿Ha pensado en maneras de reducir su deuda?
- ¿Su planeamiento financiero incluye un testamento, fideicomiso, y poder para decisiones financieras hechas a nombre suyo?

## Vivienda

Su habitación es algo más que tener un techo. El hogar es su comunidad, sus amigos, con frecuencia una vida entera de recuerdos. A medida que envejece, puede permanecer en la casa donde ha vivido por muchos años, o puede que se cambie más cerca de familia y amigos, a un clima más templado, a una casa más pequeña, una casa sin escaleras, o una comunidad agradable para mayores. Estar más cerca de las tiendas, transporte público, centros comunales y bibliotecas públicas puede ser también importante. También puede tener dos casas. A medida que sus debilidades aumentan, puede volverse más dependiente de la ayuda de otros. Puede hacer adaptaciones a su casa y hacer que un cuidador se quede con Ud. Cualquiera que sea su selección de habitación, debe considerar si sirve sus propósitos en privacidad, comunidad, seguridad y comodidad.

Si su puntaje menor es en el área de habitación, debe tener en cuenta:

- ¿Qué factores son los más importantes con relación a la habitación (costo, localización, tamaño, nivel de independencia, proximidad a amigos y familia)?
- ¿Esta familiarizado con los muchos tipos de habitación disponibles? ¿Entiende lo que son?
- ¿Es su comunidad un lugar donde las personas mayores pueden vivir una vida cómoda?
- ¿Cómo puede adaptar su casa a acomodar posibles limitaciones físicas en el futuro?
- ¿Podría costear ayuda interna en caso de necesitarla?
- ¿Debería obtener seguros de cuidado a largo plazo?
- ¿Tendrá acceso a transporte si ya no puede manejar?

## Relaciones

La naturaleza de sus relaciones cambia con el pasar del tiempo. Seguramente tendrá más tiempo para familia y amigos a medida que envejece. Aunque la situación geográfica puede impedirle visitar la gente importante en su vida con la frecuencia que le gustaría, el correo electrónico facilita mantenerse en contacto más que nunca. A medida que envejece, necesita desarrollar relaciones nuevas e incluir tanta gente como sea posible en su sistema de apoyo. Es importante recordar que durante toda nuestra vida necesitamos ayuda de otros. Pedir ayuda es diferente que ser dependiente. De hecho, pedir ayuda le ayuda a mantener su independencia y le ayuda a evitar volverse una carga para otros en el futuro.

Si su puntaje más bajo es en el área de relaciones, debería pensar en lo siguiente:

- ¿En qué formas puede conocer personas nuevas y hacer nuevos amigos?
- ¿Cómo puede desarrollar un sistema de apoyo?
- ¿Necesita o quiere mejorar su relación con su familia?
- ¿Ha comunicado sus deseos para el futuro a los que están cerca suyo?
- ¿Qué clase de servicios de apoyo profesionales hay disponibles para Ud.?
- ¿Está afiliado con algunas organizaciones que puedan suministrar apoyo (por ejemplo: organizaciones fraternales y de servicio, sitios religiosos, etc.)?

## Otros Pasos para Proyectar su Futuro

¿Como quiere pasar su retiro? ¿Viajando por el mundo? ¿De voluntario con su caridad favorita? ¿O quizás empezando una nueva carrera? Hay muchas partes diferentes que se aúnan para crear la vida que quiere. Adultos de edad mediana y mayores necesitan hacer selecciones cuidadosas e implementar hábitos saludables ahora, para tener mayores posibilidades de mantenerse contentos, sanos, productivos y financieramente seguros en sus años posteriores.

Dirigiendo sus necesidades financieras a largo plazo, planeando dónde vivirá, organizando cómo va a usar su tiempo, reforzando las conexiones con familia y amigos, y protegiendo su salud hoy, sentará las bases para un retiro activo y productivo.

Si necesita asistencia en *Planeando su Futuro*, visite la página Internet de la Administración de Asuntos sobre la Vejez (AoA), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. en [www.aoa.gov/eldfam/eldfam.asp](http://www.aoa.gov/eldfam/eldfam.asp). Allí puede encontrar recursos para ayudarle en su búsqueda. AoA quiere que todos los norteamericanos sepan que un planeamiento mejor, más y mejores opciones en los cuidados comunitarios a largo plazo, y más sistemas orientados al consumidor, ayudan a los norteamericanos mayores a permanecer vibrantes, productivos e independientes!. AoA busca continuamente mejorar la calidad de vida de los norteamericanos mayores de hoy y del futuro promoviendo su bienestar y ayudándoles a permanecer independientes.

## Reconocimientos

La Administración de Asuntos sobre la Vejez desea expresar reconocimiento y gratitud al Concejo para Judíos Mayores (CJE en inglés) por el uso de su *¡Planeando Su Futuro a su Manera!*, un proyecto piloto de la Iniciativa de las Oportunidades de la Vida en Chicago (CLOI en inglés). CLOI facilita las oportunidades para planear la vida, compromisos cívicos, segundas carreras, aprendizaje vitalicio, desarrollo espiritual, bienestar, y acceso a los recursos para adultos mayores. Planeando su Futuro fue desarrollado con el generoso apoyo del Chicago Community Trust, que también financió el desarrollo del SeniorNet de la versión interactiva en Internet, disponible en [www.cje.net/future/](http://www.cje.net/future/).

CJE ha estado sirviendo adultos mayores y sus familias en Chicago y las comunidades suburbanas por más de 30 años. CJE ofrece varias opciones de habitación incluyendo vida asistida, vida de retiro, apartamentos con subsidio gubernamental y un centro geriátrico de salud. En la comunidad, CJE provee servicios diurnos para adultos, asistencia al consumidor, servicios de salud, comidas entregadas a domicilio, manejo de cuidado privado, transporte y mucho más. CJE es ayudado por el Jewish United Fund/Jewish Federation (Fondo Unido Judío/Federación Judía)

